



ULL

Universidad de la Laguna.  
Facultad de Educación.

TITULACIÓN: GRADO EN PEDAGOGÍA

ASIGNATURA: TRABAJO FIN DE GRADO

PROYECTO PROFESIONALIZADOR

Título del Proyecto: Bienestar Emocional: Vía para una vejez saludable  
Autor: García Ramos, José María  
Tutora: Ana Vega Navarro  
Curso académico: 2014/2015  
Convocatoria de Julio



**"Es la emoción del aprendizaje la que separa a la juventud de la vejez. Mientras usted está aprendiendo, no tiene edad"**

**-Rosalyn S. Yalow**

# ÍNDICE

<i>RESUMEN</i> .....	1
<i>ABSTRACT</i> .....	1
<i>1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</i> .....	2
<i>2. JUSTIFICACIÓN</i> .....	5
<i>3. FASE DE INVESTIGACIÓN-DIAGNÓSTICO: ANÁLISIS DE NECESIDADES.</i> ..	11
<i>4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN</i> .....	18
<i>4.1 OBJETIVOS</i> .....	18
<i>4.2 METODOLOGÍA</i> .....	20
<i>4.3 FASES DE LA INTERVENCIÓN: TEMPORALIZACIÓN.</i> .....	23
<i>4.4 CONTENIDOS</i> .....	25
<i>4.5 ACTIVIDADES</i> .....	26
<i>4.6 RECURSOS NECESARIOS</i> .....	28
<i>5. PROPUESTA DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO</i> .....	28
<i>6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</i> .....	30
<i>7. ANEXOS</i> .....	31
<b>Anexo 1: TMMS-24</b> .....	31
<b>Anexo 2: Escala de Autoestima de Rosenberg.</b> .....	32
<b>Anexo 3: Índice de Reactividad Interpersonal.</b> .....	33
<b>Anexo 4: Actividad propuesta para sesión 2.</b> .....	34
<b>Anexo 5: Actividad propuesta para sesión 7.</b> .....	35
<b>Anexo 6: Actividad propuesta para sesión 32 y 33.</b> .....	36
<b>Anexo 7: Presupuesto del Proyecto</b> .....	37
<b>Anexo 8: Resultados obtenidos por los instrumentos y técnica utilizada.</b> .....	40
<b>Anexo 9: Cronograma de actividades.</b> .....	54
<b>Anexo 10: Cronograma del proyecto (fases).</b> .....	55

## RESUMEN

El presente proyecto pone su punto de mira en la dimensión emocional como vía para el bienestar integral de los adultos mayores durante la vejez. Tal y como demuestran los distintos recursos existentes sobre demografía y acerca de la propia esfera emocional, este sector población al que va dirigido dicha propuesta está aumentando constantemente hasta cifras bastantes notorias en relación a la totalidad de habitantes, por ello se ha de entender este fenómeno como una nueva realidad que requiere de nuevas soluciones ante novedosas demandas. Por ello, a través de esta intervención, llevada a cabo durante el presente año e inicios del siguiente, se espera que los destinatarios del mismo mejoren sus competencias emocionales (autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales), contribuyendo así al óptimo desarrollo integral de estos. Además, cabría decir que aunque es un proyecto encaminado hacia la mejora de la dimensión emocional, se vincula este con uno de los grandes hándicaps presentados por este colectivo en los tiempos actuales, es decir, el Alzheimer, aspecto que se ha tenido en cuenta durante el diseño de esta propuesta, promoviendo la prevención de dicha problemática. A groso modo, con este proyecto, se pretende focalizar los beneficios que trae consigo el desarrollar intervenciones en esta rama del desarrollo integral de la persona con este colectivo, quienes han sido menos estudiados, a la par que proporcionar una herramienta útil sobre el conocimiento que genera llevar experiencias empíricas para el desarrollo de futuros estudios en este campo y con estos destinatarios.

**Palabras claves:** Educación emocional, desarrollo integral, adultos mayores, autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía, habilidades sociales, prevención del Alzheimer.

## ABSTRACT

This project puts the spotlight on the emotional dimension as a way for the well-being of the elderly in old age. As evidenced by the different existing resources about demographics and the emotional sphere, this population sector that is addressed the proposal is constantly increasing up to figures many notorious in relation to all inhabitants, therefore has to understand this phenomenon as a new reality that requires new solutions before new demands. That is why, through this intervention, carried out this year and beginning of the next, expected recipients of the same to improve their emotional competence (awareness, self-regulation, motivation, empathy and social

skills), thus contributing to the optimum development of these. In addition, one might say that although it is a project aimed towards the improvement of the emotional dimension, is linked with one of the major handicaps presented by this group in modern times, namely, Alzheimer's, appearance, which has been taken into account during the design of this proposal, promoting the prevention of such problems. Roughly, with this project, intends to focus on the benefits that brings developing interventions in this branch of the integral development of the person with this group, who have been less studied, at the same time that provide a useful tool on the knowledge generated to bring empirical experiences for the development of future studies in this field and with this audience.

**Key words:** Emotional education, integral development, older adults, self-awareness, self-regulation, motivation, empathy, social skills, Prevention of Alzheimer's disease.

## *1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN*

El contexto en el cual se llevará a cabo el proyecto a realizar, corresponde a la localidad tinerfeña de La Orotava. Este municipio cuenta con la mayor extensión superficial de la provincia de Santa Cruz de Tenerife<sup>1</sup>, siendo esta de 207,31 Km<sup>2</sup>, ubicada en el norte de la isla, y ocupando gran parte del Valle al que su nombre hace alusión, el Valle de La Orotava. Posee un total de 41.179 habitantes<sup>2</sup>, con una distribución por sexo, aproximadamente del 50% (49,39% varones; 50,61% mujeres), donde el 20,56% de total pertenece a la población mayor de sesenta o más años de edad, según datos publicados por el Ayuntamiento de dicha localidad a 1 de enero de 2014. Asimismo, a través de datos publicados por el Instituto Canario de Estadística (ISTAC), se ha podido conocer la distribución de la población de dicho municipio en función de la edad de los mismos, haciendo especial hincapié en aquellos sectores de la población con una edad que supera los sesenta años de edad. A continuación se muestra, a través de una tabla, lo mencionado con anterioridad.

---

<sup>1</sup> Población, superficie y densidad por municipios. Fuente: Instituto Nacional de Estadística.

<sup>2</sup> Datos obtenidos a partir de la base de datos ISTAC.

**Tabla 1**

*Distribución de la población de La Orotava según grupos de edad.*

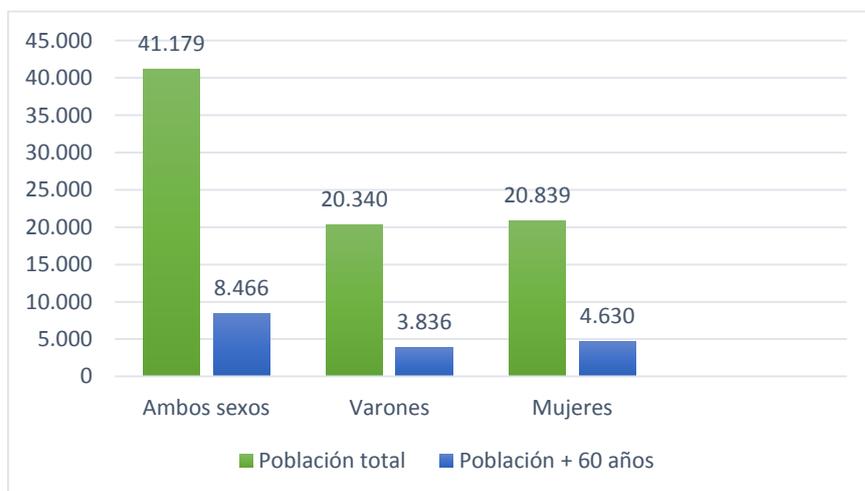
	Población total	Población + 60 años	% de la Población + de 60 años	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85 y más años
Ambos sexos	41.179	8.466	20,56 %	2.136	1.952	1.615	1.221	920	622
Varones	20.340	3.836	9,31 %	1.030	962	725	546	367	206
Mujeres	20.839	4.630	11,24 %	1.106	990	890	675	553	416

Fuente: elaboración propia a partir de datos del ISTAC, 2014 (Datos del padrón municipal a 1 de Enero de 2014).

Del mismo modo, en los dos siguientes gráficos (Véase Gráfico 1 y 2), se puede observar la proporción de población mayor de sesenta años de edad según la totalidad de la misma, correspondiente, como se ha dicho con anterioridad, a este municipio del norte de Tenerife, así como, la relación de este colectivo según diferentes grupos de edad.

**Gráfico 1**

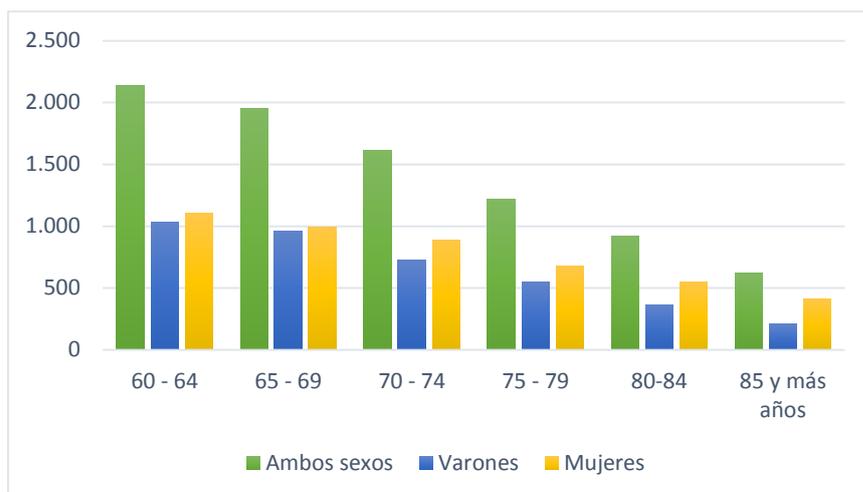
*Población total y población mayor de sesenta años, municipio de La Orotava.*



Fuente: elaboración propia a partir de datos del ISTAC, 2014 (Datos del padrón municipal a 1 de Enero de 2014).

## Gráfico 2

*Población mayor de sesenta años según grupo de edad y sexo, municipio de La Orotava.*



Fuente: elaboración propia a partir de datos del ISTAC, 2014 (Datos del padrón municipal a 1 de Enero de 2014).

Así pues, tras este breve recorrido demográfico a cerca de la evolución de la población mayor de sesenta años a lo largo de las últimas décadas, se ha de plantear el colectivo hacia el que va dirigido este proyecto, siendo este el núcleo población mayor de sesenta años de edad, el cual cada vez más, presenta un mayor porcentaje. Para ello, esta propuesta será desarrollada en el centro municipal de mayores de la Villa de La Orotava, cuyo objetivo es la oferta de servicios de promoción e inserción social, y, eventualmente, servicios de atención personal. Tal y como recoge su regulación, este, actúa desde el ámbito de los servicios comunitarios, dotados de la estructura funcional y material necesaria para la realización de actividades que fomentan la participación personal y de grupo, así como de normalización e inserción de las personas mayores en el medio social, lo cual proporciona una ventaja a la hora de permanecer en el entorno familiar. Por ende, este centro forma parte de los Servicios Sociales del ayuntamiento, que tiene como objetivos, el fomento de la integración, participación y convivencia de los mayores para la mejora de la calidad de vida de estos.

Asimismo, es necesario destacar las actividades que se desarrollan ya en este centro, siendo estas las siguientes: gimnasia, taller de memoria, taller de folclore, rondalla y grupo de baile, taller de teatro, Tai-Chi, taller de costura y bordado de trajes típicos. Del mismo modo, se llevan a cabo otros talleres dirigidos hacia la cerámica, la animación sociocultural, la cooperación social, la lecto-escritura, taller de apoyo a la informática, inglés, charlas, bailes de salón, excursiones y viajes.

Además, un aspecto muy importante a tener en cuenta, reside a la hora de programar las actividades que en este espacio se realizan, pues estas se fundamentan en los criterios de actuación recogidos en el artículo tercero de La Ley de Participación de Las Personas Mayores y de Solidaridad entre Generaciones. Como centro de Día, programa, promueve y desarrolla principalmente actividades socioculturales que facilitan, como ya se ha comentado con anterioridad, el propio contacto social entre los mayores, organizando la participación y el ocio en un contexto saludable y democrático.

## 2. JUSTIFICACIÓN

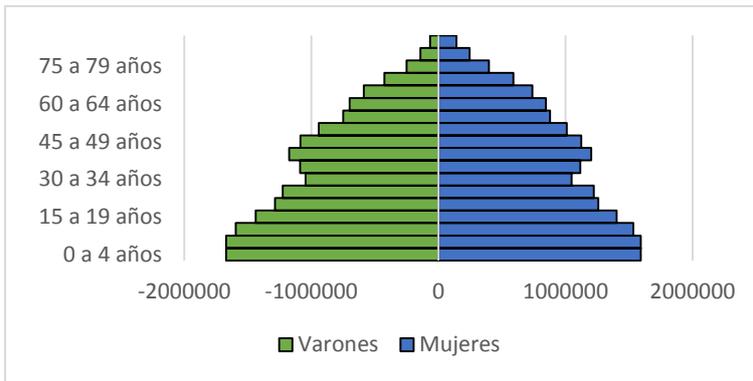
Tal y como afirman Martínez y Escarbajal (2009):

Desde finales del siglo XX hemos asistido, fundamentalmente en los países desarrollados, a enormes y aceleradas transformaciones en prácticamente todos los ámbitos y sectores sociales. Una de las más significativas, vista desde nuestra óptica, es sin duda, la transformación demográfica, que, entre otras cosas, está cambiando la estructura poblacional. (p.9)

Según datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística, la estructura de la pirámide poblacional española ya no es caracterizada por la figura de antaño. En la década de los setenta, concretamente, partiendo como referencia en el año 1974, esta mostraba un perfil de base ancha, con una finalización en forma de pico, aspectos propios de una sociedad joven y en crecimiento (Véase Gráfico 3). Tras esta década, comienza una nueva etapa dentro de la demografía de este país, produciéndose, en la década de los ochenta, la transformación de la pirámide poblacional que la representa. Se muestra, por tanto, una silueta en forma de campana, prueba de una población que tiende hacia el envejecimiento (Véase Gráfico 4). Actualmente, la representación gráfica de la población española, nada tiene que ver con las características que en los años setenta manifestaba, pues ha habido un proceso de transformación continuo en la propia estructura poblacional. Es por ello, que la figura actual se equipara, en su silueta, a una especie de rombo, en la cual su base es estrecha, y con un claro ensanchamiento de la parte central y superior de la misma (Véase Gráfico 5). Estas características son pruebas de que la hipótesis que se manejaba ya en la década de los ochenta, eran ciertas, siendo latente el envejecimiento de la población, que ha ido “in crescendo” desde dicho periodo hasta los tiempos actuales, y cuyas proyecciones estiman un continuo incremento de la población mayor de 65 años durante los próximos años.

### Gráfico 3

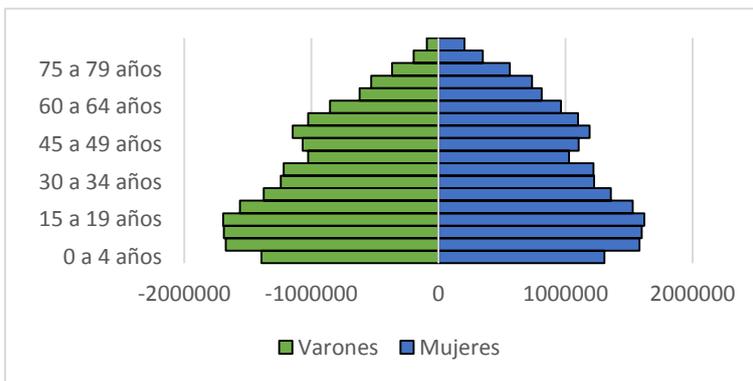
*Pirámide de población de España, año 1974.*



Fuente: elaboración propia a partir de datos del INE, 1974.

### Gráfico 4

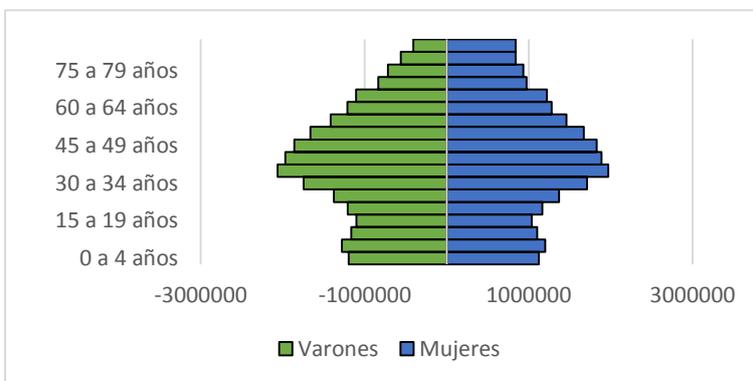
*Pirámide de población de España, año 1984*



Fuente: elaboración propia a partir de datos del INE, 1984.

### Gráfico 5

*Pirámide de población de España, año 2014.*



Fuente: elaboración propia a partir de datos del INE, 2014.

En consonancia con esto último, el Instituto Nacional de Estadística, en otro de sus estudios<sup>3</sup> sobre demografía, estima, como ya se manifestó con anterioridad, un aumento considerable del sector poblacional mayor de 65 años, durante, al menos, los próximos cincuenta años, pasando a tener un 18,2 % de la población total, a situarnos en un 38,7 % en el año 2064, lo que vendría a traducirse, en más de un tercio de la totalidad de la población del país, aspecto a tener muy en cuenta.

Martínez y Escarbajal (2009), al respecto, señalan que:

Fenómenos como el descenso de la natalidad, las nuevas y diversas formas de configuración familiar, la mayor incorporación de la mujer a la vida laboral y social, la prolongación de la vida hasta edades anteriormente alcanzadas sólo por algunas personas y de forma excepcional, son causas y consecuencias a la vez, de las grandes transformaciones sociales que están acaeciendo. Y en esas transformaciones las personas mayores han pasado a tener una presencia social muy importante, impensable hasta hace poco tiempo. (p. 9-10)

Por ello, tras el incremento de esta población, y la correspondiente nueva realidad de este colectivo, irrumpen nuevos desafíos, nuevas necesidades que requieren de nuevas soluciones. En este sentido, Cornachione (2008) afirma que: “Este grupo, cada vez más numeroso, va demandando, exigiendo y al mismo tiempo aportando nuevas formas de reinserción en la sociedad” (p.196).

Considerando tal cita, se extrae la necesidad de educar a este colectivo, pues aunque los individuos que componen el mismo pertenecen a la tercera edad, concebida como una etapa “avejentada”, cobra especial vitalidad como núcleo activo de los nuevos tiempos. Tal es así, que el derecho a la educación que poseen los adultos, se encuentra en el núcleo del aprendizaje a lo largo de toda la vida, pues parte como estrategia para empoderar a los individuos, abriéndoles las puertas del conocimiento, así como la posibilidad de desarrollar el conjunto de los ámbitos personal, profesional y social. Se diría, por ende, que la educación puede llegar a favorecer el propio desarrollo de una cultura del envejecimiento y mejora de la calidad de vida de aquellos individuos que pertenezcan a este sector poblacional, pues la participación activa de estos en actividades de carácter formativo o cultural, resulta fundamental para la conservación de una óptima capacidad intelectual. La inteligencia de un individuo no es algo que se detenga con el tiempo, continua en un continuo proceso de desarrollo.

---

<sup>3</sup> Instituto Nacional de Estadística (2014). Proyección de la Población de España 2014-2064. [www.ine.es]

Relativo a esto, Cornachione (2008), señala:

La educación ha desarrollado verdaderos avances y transformaciones para ofrecer varias maneras de dar cabida a los adultos mayores, a punto tal de constituirse en uno de los fenómenos más destacados de este final de siglo XX y principios del siglo XXI. Se ha logrado unir dos palabras que al decir de Brasseul (1998) parecían extrañas: educación y personas mayores. (p.196-197).

Teniendo en cuenta tal afirmación, nos situamos en la década de los setenta, como aquel periodo en el cual el aprendizaje de la población adulta mayor comienza a considerarse desde una óptica científica, fruto de la desaparición de la formación permanente, y la irrupción de la educación permanente y el aprendizaje a lo largo de toda la vida. Con la publicación de “La Educación encierra un Tesoro”, informe de la UNESCO, a través de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI, presidida por Jacques Delors (1996), el concepto de educación a lo largo de la vida es concebido como un aspecto clave a la hora adentrarnos hacia el siglo XXI, entendiendo a la sociedad de este nuevo siglo, como una sociedad educativa, en la cual todo los espacios se conciben como una oportunidad para aprender y desarrollar las propias capacidades del individuo. Una nueva realidad, que ofrezca a todos los sujetos la posibilidad de recibir educación, con el objeto de formar en valores, desarrollar las propias aptitudes y competencias...

En vista de lo anterior, Colom y Orte (2001), afirman:

Debemos tener en cuenta que la existencia de una nueva realidad demográfica de las sociedades desarrolladas, con un proceso de envejecimiento de la población, con un incremento de la esperanza de vida, con la constatación de nuevas necesidades y demandas de la población mayor, no relacionadas únicamente con la salud y los servicios sociales, sino con la cultura, el ocio y la participación social, marca de forma determinante la futura acción pedagógica social, (...). Por tanto, la cuestión de la educación para toda la vida, de la educación permanente, debe tener una manifestación concreta en relación a las personas mayores. (p.22)

Asimismo, Pérez y De-Juanas (2013), señala: “La significación de la expresión “aprendizaje a lo largo de toda la vida” mantiene en primer plano el carácter permanente de la educación como producto y proceso personal que apareció en el Informe Delors (1996)” (p.12).

Retomando la década de los setenta, es el año 1973, aquel en el cual Pierre Vellas, profesor de la Universidad de Ciencias Sociales de Toulouse, Francia, pone en

funcionamiento la primera universidad destinada hacia la tercera edad, con el objeto de facilitar el acceso a la cultura y al conocimiento de dicho núcleo poblacional. A partir de ese instante, se inicia la creación de universidades y programas destinados a mayores, reconociendo así, de manera formalizada, las necesidades de este sector de la población.

A lo largo de las últimas décadas, desde diversas instituciones se han ido promoviendo distintos proyectos, eventos, jornadas... relacionadas con la tercera edad, en general, y con la educación permanente en particular, aspecto que pone de manifiesto el propio reconocimiento de nuestros mayores como eje principal de las sociedades actuales y futuras. Uno de esos ámbitos de trabajo, el cual precisa de una escasa investigación disponible, reside en el funcionamiento de las emociones en la vejez, y cómo la mejora de las competencias emocionales contribuye al bienestar psicológico de los sujetos. Es decir, al adentrarnos hacia la ancianidad, el individuo comienza una etapa de deterioro normal y progresivo de sus funciones, por lo que el trabajo de las emociones, contribuye una herramienta útil a la hora de enfrentar de forma satisfactoria distintas situaciones personales y sociales, irrumpiendo así, la educación emocional con este colectivo. Por ende, la meta en esta fase de la vida reside en vivirla como otra fase cualquiera, siendo una etapa más de crecimiento personal, apostando por la felicidad de estas personas. En relación a esto último, diversos autores señalan que las personas mayores son aquel colectivo que presenta efectos más perjudiciales a la hora de enfrentarse a situaciones emocionalmente negativas (Kiecolt-Glaser y Glaser, 2001; Uchino, Holt- Lunstad, Bloor y Campo, 2005). Por el contrario, otros afirman que la frecuencia por la cual las personas experimentan emociones positivas ha manifestado ser un factor importante para prevenir accidentes cerebro-vasculares (Ostir, Markides, Peek y Godwin, 2001) y la fragilidad física (Ostir, Ottenbacher y Markides, 2004). Por ello, existe una clara correlación entre emociones y sentimientos positivos, lo que da lugar a felicidad y salud; y, emociones y sentimientos negativos, lo que se traduciría en sufrimiento y enfermedad. En esta línea, Howard Gardner (1995), ha reconocido ocho tipos de inteligencias, lo que este autor ha llamado “Inteligencias múltiples”, siendo estas las siguientes: inteligencia lingüística, inteligencia lógico-matemática, inteligencia espacial, inteligencia musical, inteligencia corporal y cenestésica, inteligencia naturalista, inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal. Estas dos últimas son las que nos interesan especialmente a la hora de estudiar la inteligencia emocional descrita por

Goleman, pues existe un claro paralelismo a la hora de analizar qué se concibe en cada una de estas.

Siguiendo las aportaciones de Daniel Goleman (1998), este, toma tal concepto de Salovey y Mayer, quienes definen como inteligencia emocional a “aquella habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar esos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones” (Bisquerra, 2000, p.144). Asimismo, Goleman (1998, p.430) adapta tal terminología y define la misma como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos” (Agustín Caruana, 2005).

Según Bisquerra (2000), este tipo de inteligencia es entendido como:

Proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de estrategias para el dominio de las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (p.243)

Por ende, utilizando las aportaciones de Gardner, para potenciar el desarrollo de tal tipo de inteligencia, se trabajarán conjuntamente dos tipos de aquellas inteligencias múltiples de las que se habló con anterioridad, es decir, la inteligencia intrapersonal, entendiendo por ello, la propia habilidad para comunicarse con el yo, y manejar óptimamente nuestras emociones (autoconciencia, autorregulación y automotivación); y, en segundo lugar, la inteligencia interpersonal, aquella habilidad para comprender y manejar las emociones ajenas (empatía y habilidades sociales). Además, relativo a lo dicho, Salovey y Mayer (1997) señala la existencia de una clara correlación entre emoción y cognición, pues potenciando el desarrollo emocional del individuo, también se está ejerciendo un efecto favorable sobre sus capacidades cognitivas.

A Grosso modo, como se ha podido observar, impera una enorme necesidad a la hora de trabajar la dimensión emocional en el conjunto de personas que componen la sociedad en general, pero particularmente, la población mayor adulta precisa, aún más, una mayor acción en esta esfera. Muchas son y serán las justificaciones propuestas por los distintos autores que desarrollan esta temática, llegando incluso, al reconocimiento unánime de estos, de los beneficios que aportan el desarrollo de estas habilidades para los

individuos, ya que el poder dirigir y equilibrar las propias emociones se traduce en un potenciamiento del bienestar y la calidad de vidas de las personas, pues como ya se ha dicho, la educación emocional puede contribuir al desarrollo integral de la persona, combatiendo así, el analfabetismo emocional descrito por Goleman.

### 3. FASE DE INVESTIGACIÓN-DIAGNÓSTICO: ANÁLISIS DE NECESIDADES.

Tal y como se ha señalado con anterioridad, es latente la importancia de la esfera emocional en el desarrollo integral del individuo. Por ende, el llevar a cabo proyectos destinados al trabajo de esta dimensión cobra una vital relevancia. Se ha seleccionado el centro municipal de mayores del municipio de la Villa de La Orotava como sede para tal propuesta, y simplemente tras revisar su regulación se puede observar que aunque se trabajen diversos aspectos, tales como el taller de la memoria, se obvia, de manera directa, aunque tal vez, no totalmente de forma transversal, un proyecto destinado hacia el trabajo del aspecto emocional en concreto.

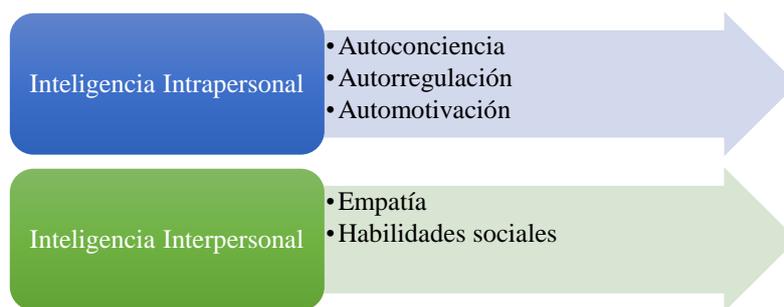
A causa de esto, se ha iniciado un análisis de necesidades dirigido al reconocimiento de la carencia o no, de este tipo de inteligencia, pues no se conoce si es necesario el potenciamiento de esta área.

#### **Pero... ¿qué es un análisis de necesidad?**

Diversos son los autores que han trabajado esta temática, tratando de definir una noción clara sobre su significación. Álvarez Rojo (2002), lo define como “aquél primer acercamiento para determinar la carencia de algo que se considera necesario”, en este caso, relativo a la esfera emocional de los sujetos a los que va dirigido esta propuesta. Para ello, en primer lugar se debe establecer cuál es la situación inicial en la que nos encontramos, para que, a partir de aquí, determinar la situación deseable. Así pues, este proceso podría entenderse como aquel conocimiento de lo que ocurre verdaderamente para actuar con sentido. Diríamos, por tanto, como señala Pérez (2000), que es un proceso de análisis previo a la intervención, un análisis situacional, una identificación y evaluación de necesidades o un claro diagnóstico de choque. Dicha autora, además añade algunas consideraciones acerca de los beneficios que sostiene el desarrollo de esta fase inicial, siendo estos los presentados a continuación:



Teniendo en cuenta tal consideración, se ha de plantear aquellas dimensiones que precisan de su evaluación, y que, al fin y al cabo, van a determinar si es necesario el desarrollo o no de un proyecto de tales características. A causa de ello, con el objeto de estimar una respuesta a tal esfera del desarrollo emocional, el diagnóstico inicial girará en torno a cada uno de los componentes que integra este tipo de inteligencia según los distintos autores ya señalados, siendo estos los siguientes:



Conforme a tal idea, se han aplicado diversos instrumentos con el objeto de conocer la situación inicial de este colectivo, seleccionando para ello, una muestra de veinte sujetos (trece mujeres y siete varones), quienes participan diariamente en los talleres que se ofrecen en dicho centro municipal, y quienes han dado su aceptación para participar en esta primera fase de diagnóstico. Así pues, **las técnicas o instrumentos** utilizados son:

- ✓ ***Trait Meta Mood Scale-24 (TMMS-24)*** (Ver anexo 1) en su versión castellana, basada en la TMMS del grupo de investigación de Salovey y Mayer. Como su propio nombre indica, contiene 24 ítems, evaluando a través de estos, tres dimensiones claves de la inteligencia emocional: la percepción emocional (el individuo es capaz o no de sentir los sentimientos y expresar los mismos de una forma adecuada), la comprensión de sentimientos (el individuo conoce o no bien sus propios estados emocionales) y la regulación emocional (la persona es capaz o no de regular sus estados emocionales correctamente). Según los resultados obtenidos, se puede terminar si el encuestado debe mejorar su percepción, comprensión o regulación emocional; si tiene un adecuado nivel en dichas subdimensiones o si el nivel es excelente.
  
- ✓ ***Escala de Autoestima Rosenberg*** (Ver anexo 2), en su versión castellana, consta de diez ítems que en su conjunto mide, según los datos obtenidos, el nivel de autoestima que presentan los individuos. Posee una consistencia interna que ronda entre el 0.76 y 0.87, y con una fiabilidad de 0.80 sobre 1. Del mismo modo que en el anterior caso, los datos obtenidos reflejarán si el individuo presenta problemas significativos de autoestima; si muestra una autoestima media, donde es necesario la acción para prevenir la misma; o, si finalmente, su autoestima es alta, considerada como autoestima normal.
  
- ✓ ***Índice de Reactividad Interpersonal (IRI)*** (Ver anexo 3), que ofrece una medida multidimensional de la empatía, ya que, por un lado mide la empatía cognitiva, y por otro lado, la empatía emocional o afectiva. Valora, por tanto, los intentos espontáneos de adoptar las perspectivas de otras personas y ver las cosas desde su punto de vista; la tendencia a identificarse con los personajes de las películas, novelas, obras teatrales y otras situaciones ficticias; pregunta sobre los sentimientos de simpatía, compasión y preocupación por los demás; y, mide los sentimientos personales de ansiedad y malestar que se producen al observar las experiencias negativas de los demás.
  
- ✓ ***Role Playing***, técnica utilizada en varias sesiones para evaluar las habilidades sociales previas a la intervención de esta propuesta educativa.

### **RESULTADOS OBTENIDOS:**

Así pues, tras analizar las pruebas pertinentes, los resultados obtenidos han arrojado diversas carencias en prácticamente todas las dimensiones que componen la inteligencia emocional, pudiéndose contrastar la existencia de una clara correlación entre estas (Véase anexo 8). Si centramos nuestro estudio en la autoestima, el 30% de los encuestados tienen una autoestima baja, existiendo, por ende, problemas significativos en este aspecto; el 20% de los mismos manifiesta una autoestima media, lo que se traduce en la necesidad para mejorar la misma, ya que aunque no presenta problemas de autoestima graves es necesario intervenir como medida de prevención; por el contrario, el 50% restante, posee una autoestima elevada, es decir, considerada como autoestima normal. Asimismo, esta tónica se puede extrapolar hacia el análisis de diversos componentes, tales como la percepción emocional, la comprensión emocional y la regulación emocional, pues los datos obtenidos no son del todo esperanzadores. El 45% de los encuestados presentan dificultades para percibir las propias emociones y las de terceros; el 50% ha de mejorar su claridad emocional, es decir, aquella habilidad a la hora de comprender la información emocional; y, por último, el 45% debe mejorar su reparación emocional, entendiendo por ello, la destreza para estar abierto a los sentimientos, modulando los propios y los ajenos, así como promover la comprensión de estos y el crecimiento personal.

No obstante, si ponemos el foco de interés en el estudio multidimensional de la empatía, los datos extraídos son más alentadores, ya que los varones han presentado, es su conjunto, valores medios superiores a las media en cada una de las escalas (Toma de Perspectiva (valora los intentos espontáneos de adoptar las perspectivas de otras personas y ver las cosas desde su punto de vista): 18,71 frente al 14,38 de media según los percentiles de tal prueba; Fantasía (mide la tendencia a identificarse con los personajes de las películas, novelas, obras teatrales y otras situaciones ficticias): 17,57 frente al 13,45; Preocupación empática (pregunta sobre los sentimientos de simpatía, compasión y preocupación por los demás): 19,71 frente al 16,73; y, finalmente, Malestar o angustia Personal (mide los sentimientos personales de ansiedad y malestar que se producen al observar las experiencias negativas de los demás): 13,42 frente al 10,41 de media). Si este análisis lo derivamos hacia el sexo femenino, los resultados obtenidos siguen siendo bastante positivo, pues en cuanto a toma de perspectiva se refiere la media de los encuestados es del 18,15, lo que quiere decir que deja por debajo de sí al 65% de los sujetos; en fantasía, la puntuación es de 21,15, dejando por debajo de sí al 80% de los

sujetos; en preocupación empática, se refleja una calificación de 22,23, lo cual quiere decir que el 70% de los sujetos que han generalizado dicha prueba tienen peores resultados; mientras que, por último, en cuanto a malestar personal, los datos oscilan en un 18,30, lo que supondría que deja por debajo de sí, al 90% de los sujetos. Asimismo, tras haber realizado algunas sesiones Rol Playing se ha concluido que el 15% de la muestra presenta dificultades a la hora de relacionarse entre ellos y hacia sujetos desconocidos.

Como resultado de lo anterior, a continuación se muestran aquellas necesidades percibidas de los sujetos participantes en esta planificación, así como las no carencias, a cerca de los componentes que miden esta esfera emocional, y que definirán a posteriori la línea de trabajo con este colectivo. Tal y como se señaló con anterioridad, para poder llevar a cabo un proyecto que se adecue eficazmente a las necesidades de los sujetos es necesario establecer la situación inicial de los mismos, comparando tales resultados con la propia situación deseable de cada uno de estos indicadores.

Situación inicial	Situación deseable
<b>Autoestima</b>	
<p>Autoestima baja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El 20% de los encuestados manifiestan claras dificultades a la hora de tomar una decisión.</li> <li>• El 20% de los encuestados tienen miedo a lo nuevo, evitando situaciones no cotidianas para él.</li> <li>• El 20% de los encuestados manifiestan timidez a la relacionarse con los otros.</li> <li>• El 20% de los encuestados tienen dificultad para conocer con exactitud sus propias emociones.</li> <li>• El 20% de los encuestados muestran pesimismo en su vida diaria.</li> <li>• El 20% de los encuestados no están satisfechos consigo mismos.</li> </ul> <p>Autoestima media:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El 30% de los encuestados deben ser formados para prevenir conductas propias de personas con una baja autoestima.</li> </ul> <p>Autoestima elevada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El 50% de los encuestados se sienten bien consigo mismos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El 100% de los encuestados se sientan bien consigo mismos.</li> <li>• El 100% de los encuestados no presenten dificultad a la hora de expresar sus opiniones.</li> <li>• El 100% de los encuestados conozcan con exactitud sus propias emociones.</li> <li>• El 100% de los encuestados sean optimistas a la hora de enfrentarse a las situaciones que repara la propia vida.</li> <li>• El 100% de los encuestados sean líderes y promuevan nuevas metas.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• El 50% de los encuestados no presentan dificultad a la hora de expresar sus opiniones.</li> <li>• El 50% de los encuestados conocen sus emociones y las expresan adecuadamente.</li> <li>• El 50% de los encuestados muestran optimismo a la hora de enfrentarse a la vida, y a los restos que esta promueve.</li> <li>• El 50% de los encuestados son líderes natos.</li> </ul>	
<b>Percepción emocional</b>	
El 45% de los encuestados manifiestan claras dificultades para percibir las emociones propias y de terceros.	El 100% de los encuestados sean capaces de percibir sus emociones y las de los demás.
<b>Comprensión emocional</b>	
El 50% de los encuestados presentan dificultades a la hora de comprender y analizar las emociones, es decir, comprender las mismas y razonarlas para posteriormente poderlas interpretarlas. Ejemplo: la alegría se debe a una sorpresa.	El 100% de los encuestados comprendan adecuadamente las emociones, para que a posteriori puedan interpretarlas de manera eficaz.
<b>Regulación emocional</b>	
El 45% de los encuestados muestran notorias dificultades para gestionar sus emociones ante situaciones negativas de la vida.	El 100% de los encuestados gestionen adecuadamente sus emociones ante situaciones negativas de la vida, mitigando las mismas y potenciando las situaciones positivas.
<b>Empatía</b>	
<p>Toma de Perspectiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mujer: El valor medio de los datos obtenidos en esta escala manifiesta que este colectivo está ligeramente por encima de la media, lo que se traduce que suelen adoptar la perspectiva de terceras personas para comprender el punto de vista de los demás.</li> <li>• Varón: El valor medio de los datos obtenidos en esta escala manifiesta que este colectivo está ligeramente por encima de la media, lo que se traduce que suelen adoptar la perspectiva de terceras personas para comprender el punto de vista de los demás.</li> </ul> <p>Fantasía:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mujer: El valor medio de los datos obtenidos en esta escala manifiesta que este colectivo se encuentra por encima de la media, lo que se traduce que suelen ser menos rígidos a la hora de situarse en situaciones ficticias.</li> <li>• Varón: El valor medio de los datos obtenidos en esta escala manifiesta que este colectivo se encuentra por encima de la media, lo que se traduce que suelen ser menos rígidos a la hora de situarse en situaciones ficticias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Misma situación en T.P.</li> <li>• Misma situación en F.S.</li> <li>• Misma situación en E.C.</li> <li>• El 100% de los encuestados sean capaces de controlar la angustia y el malestar antes situaciones negativas de terceros.</li> </ul>

<p>Preocupación Empática:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mujer: El valor medio de los datos obtenidos en esta escala manifiesta que este colectivo se encuentra por encima de la media, lo que se traduce que miden las reacciones emocionales de las personas ante experiencias negativas de terceros.</li> <li>• Varón: El valor medio de los datos obtenidos en esta escala manifiesta que este colectivo se encuentra ligeramente por encima de la media, lo que se traduce que miden las reacciones emocionales de las personas ante experiencias negativas de terceros.</li> </ul> <p>Malestar emocional:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mujer: El valor medio de los datos obtenidos en esta escala manifiesta que este colectivo se encuentra bastante por encima de la media, lo que se traduce en que poseen un alto grado de ansiedad y malestar cuando observan experiencias negativas de los demás.</li> <li>• Varón: El valor medio de los datos obtenidos en esta escala manifiesta que este colectivo se encuentra ligeramente por encima de la media, lo que se traduce en que poseen un grado medio-alto de ansiedad y malestar cuando observan experiencias negativas de los demás.</li> </ul>	
<b>Habilidades Sociales</b>	
El 15% de los encuestados manifiestan notorias dificultades para establecer relaciones con los otros.	El 100% de los encuestados no presentan dificultad a la hora de establecer una relación con los demás.

## 4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

### 4.1 OBJETIVOS

<b>Objetivos Generales:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar la calidad de vida.</li> <li>• Potenciar el desarrollo integral de la persona.</li> <li>• Contribuir al fortalecimiento del bienestar emocional de los adultos mayores.</li> <li>• Impedir el desarrollo de problemas emocionales, tales como depresiones, ansiedad, fobia, agresividad, baja autoestima.</li> <li>• Desarrollar habilidades relacionadas con la inteligencia emocional (facilitación del desempeño en procesos cognitivos).</li> <li>• Aplicar actividades de educación emocional.</li> </ul>		
<b>Objetivos Específicos:</b>		
Autoconciencia	Percepción emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar qué es una emoción y qué no es.</li> <li>• Conocer los distintos tipos de emociones (ira, tristeza, miedo, alegría, amor...).</li> <li>• Analizar el funcionamiento de las emociones, especialmente en la vejez.</li> <li>• Facilitar la identificación y la expresión de variadas emociones a través de la dramatización.</li> </ul>
	Facilitación emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizar el dominio de las emociones sobre el pensamiento.</li> </ul>
	Comprensión emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer nuestras emociones.</li> <li>• Ser capaz de encontrar las causas y consecuencias de nuestras emociones.</li> <li>• Tomar conciencia de una adecuada identificación de las emociones.</li> <li>• Facilitar la comprensión de las diversas causas que generan emociones positivas y negativas.</li> </ul>
Autorregulación		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer qué se entiende por regulación emocional.</li> <li>• Aprender nuevas estrategias para gestionar las emociones adecuadamente.</li> <li>• Gobernar los sentimientos impulsivos y las emociones conflictivas.</li> <li>• Dar a conocer la importancia de la relajación como herramienta para reducción de situaciones estresantes que conllevan al descontrol emocional.</li> <li>• Respetar las diversas formas de pensar, sentir y actuar de los individuos ante algún acontecimiento.</li> </ul>
Motivación		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar que se entiende por autoestima o automotivación.</li> <li>• Tomar conciencia de nuestro nivel de autoestima y la de los demás.</li> <li>• Aceptar la opinión de terceros frente a lo que piensen de mí.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Promover el optimismo como herramienta para enfrentar los cambios producidos por la vejez.</i></li> <li>• <i>Favorecer los sentimientos de logro y dominio que mejoran el autoconcepto.</i></li> <li>• <i>Favorecer los sentimientos de aceptación de cada individuo en particular dentro del grupo.</i></li> <li>• <i>Aprender estrategias para potenciar emociones positivas.</i></li> </ul>
<i>Empatía</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Conocer qué es la empatía y para que nos sirve ser empático.</i></li> <li>• <i>Identificar la importancia de tener en cuenta los estados emocionales de terceros.</i></li> <li>• <i>Desarrollar habilidades para controlar la angustia y el malestar emocional ante situaciones negativas de los demás.</i></li> </ul>
<i>Habilidades Sociales</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Potenciar las relaciones interpersonales entre los individuos.</i></li> <li>• <i>Promover habilidades de comunicación verbal y no verbal: exponer, escuchar activamente, dialogar, negociar, tomar decisiones por consenso (promover conductas de consideración con los demás, de liderazgo, de autocontrol, asertivas)</i></li> <li>• <i>Impulsar las relaciones de ayuda y capacidad para cooperar en grupo.</i></li> <li>• <i>Identificar el papel que juegan las emociones en las relaciones interpersonales.</i></li> </ul>

## 4.2 METODOLOGÍA

Para el desarrollo de este proyecto, se apuesta por un modelo de intervención basado en los diversos componentes que conforman la inteligencia emocional, es decir, la autoconciencia (percepción emocional, facilitación emocional y comprensión emocional), la autorregulación (autocontrol), la motivación (autoestima), la empatía y las habilidades sociales; componentes varios que serán identificados como subdimensiones de la dimensión inteligencia emocional. Por tanto, para poder explicar la acción en esta esfera, se ha de entender la misma como un sistema, donde los elementos que conforman el mismo, en este caso, los diversos componentes de la inteligencia emocional, interaccionan entre sí, por lo que para poder definir el tipo de educación que se ofrecerá en esta área, se ha de tener presente cada uno de estos, pues el comportamiento de cada elemento es dependiente de los otros.



Por ello, la educación emocional se concibe como un elemento imprescindible para conseguir el desarrollo integral de la persona, en este caso del adulto mayor. De este modo, se pretende educar la esfera emocional a través de una metodología activa y participativa. Cada una de las actividades propuestas recoge la metodología específica para su correcta aplicación, sin embargo, es necesario tener en cuenta una serie de orientaciones generales que servirán como guía o marco de referencia para el desarrollo del conjunto de las mismas.

Así pues, en este tipo de metodología, se parte de los conocimientos y las experiencias previas de los participantes, concibiéndolos como agentes activos en la construcción y reconstrucción del conocimiento. Se basa, por tanto, en la teoría de Piaget. Asimismo, decir que esta metodología promueve y procura la participación activa y protagónica de todos los integrantes del grupo, incluyendo al facilitador en el proceso de formación. Dicho de otro modo, Herrera (1998), afirma que en este proceso se ha de tener en cuenta una serie de principios, tales como el respeto hacia la cultura de referencia; partir de los intereses, demandas y necesidades de la comunidad por medio de la reflexión conjunta; el trabajo grupal como base para la organización por medio de grupos cooperativos; la comunicación horizontal entre quienes participan en el proyecto; y, finalmente, la propia revisión continuada de las acciones propuesta, promoviendo la flexibilidad para el cambio.

Por tanto, para facilitar esta participación activa de los agentes implicados en el mismo, se utilizan diversas técnicas y recursos didácticos, estrategias tanto individualista como colectivas. Técnicas que han de ser motivadoras, creativas, democráticas y lúdicas, y han de partir de los sentimientos y pensamientos, de las actitudes y las vivencias cotidianas de los participantes, es decir, se ha de producir una cooperación entre los sujetos, a la vez que se incorporan aprendizajes con elementos de la vida cotidiana, generando así posibilidades de transformación personal.

Por ende, la creatividad implica la flexibilidad de las propias actividades, aspecto comentado con anterioridad. Esta metodología además, promueve y fortalece el espíritu crítico de los participantes quienes aprenden su realidad y poseen nuevas respuestas a aquellas dificultades que se encuentran día a día.

El guía seleccionara las actividades, escogiendo aquellas que más se ajusten a la realidad diaria, pues la evolución del propio grupo demanda el trabajo de un aspecto u otro. Se comenzara con actividades que impliquen un menor grado de compromiso personal para los destinatarios y, gradualmente, se avanzara hacia otros niveles que precisen un clima mayor de confianza, asegurando así, que el grupo esté en condiciones de desarrollar una escucha activa, que favorezca la empatía y el respeto hacia los otros.

Con el objeto de sintetizar las características principales de este tipo de metodología, señalar que esta corriente metodológica destaca por ser:

- ✓ Lúdica: a través del juego se impulsa el aprendizaje y se posibilitan un espacio para que los participantes exterioricen situaciones no elaboradas o problemáticas (no significa que todo lo divertido es bueno, ya que muchas veces cosas que nos divierten nos perjudican).
- ✓ Interactiva: se promueve el diálogo y la discusión de los participantes con el objetivo de que se confronten ideas, creencias, mitos y estereotipos en un ambiente de respeto y tolerancia.
- ✓ Creativa y flexible: no responde a modelos rígidos, estáticos y autoritarios. Aunque nunca pierde de vista los objetivos propuestos, abandona la idea que las cosas solo pueden hacerse de una forma.
- ✓ Fomenta la conciencia grupal: fortalece la cohesión grupal fomentando la solidaridad y los vínculos fraternales así como desarrollando en los miembros del grupo un fuerte sentimiento de pertenencia.
- ✓ Establece el flujo práctica-teoría-práctica: posibilita la reflexión individual y colectiva de la realidad cotidiana para volver a ella con una práctica enriquecida por la Teoría y la reflexión.
- ✓ Formativa: posibilita la transmisión de información pero prioriza en la formación de los sujetos, promoviendo el pensamiento crítico, la escucha tolerante y respetuosa, la conciencia de sí mismo y de su entorno, el razonamiento y el diálogo, la discusión y el debate respetuoso.
- ✓ Procesal: se brindan contenidos pero se prioriza el proceso a través del cual los sujetos desarrollan todas sus potencialidades posibilitando la transformación de su conducta.
- ✓ Comprometida y comprometedora: se fundamenta en el compromiso de la transformación cultural lo que promueve el compromiso de los participantes con el proceso y lo que se derive de él.

Además se han de tener en cuenta diversos aspectos, tales como la propia consideración de todas las aportaciones de los destinatarios para fomentar el debate, por ello se pondrán en práctica estrategias para incluir en el debate aquellos individuos considerados como “líderes” o referentes para sus respectivos compañeros/as. Por otra parte, es necesario poner en juego estrategias para captar cuales son los sujetos peor integrados, pues como bien sugerimos anteriormente, se pretende captar la atención de la totalidad de adultos mayores en todo momento, conectando con sus intereses. Esta afirmación requiere hacer una adaptación del uso del lenguaje con respecto al colectivo, simpatizando con sus expresiones y formas coloquiales del habla, estableciendo así un dinamismo entre las relaciones y la comunicación enseñante-alumnado.

Del mismo modo, añadir que existen varios aspectos básicos para la efectividad del proyecto en cuanto a la implicación de los individuos que se integran en el desarrollo de este proyecto. Limón (2004) señala los siguientes:

- ✓ Desarrollo: crear las condiciones adecuadas para que las personas mayores puedan solventar por sí misma sus problemáticas comunes.
- ✓ Relación: fomentar la reacción de grupos y favorecer los encuentros interpersonales e intergeneracionales propiciando la comunicación y el dialogo.
- ✓ Participación: motivar a la acción tanto individual y grupal de todos los contextos más cercanos o lejanos (centro, barrio, comunidad...), participando en los diversos actos de tipo cultural, asociativo, festivo, solidario, etc.
- ✓ Convivencia: tratar de cohesionar a los grupos de personas mayores a través de la aceptación, comunicación, relación intergeneracional, los encuentros sociales, los grupos de trabajo, asociaciones, etc.

Por todo lo dicho, de esta metodología afloran diversos **principios metodológicos**, tales como:

---

Principio de actividad y participación (necesidad de que el aprendiz tome parte en el desarrollo de su propio curriculum)

---

Principio de motivación y autoestima (precedido por una labor motivadora, que se traduzca en el desarrollo de la autoestima del aprendiz).

---

Principios de aprendizaje significativo (concepción constructivista del aprendizaje).

---

Principio de globalización.

---

Principio de personalización (necesidad de una pedagogía adaptada al proceso de trabajo y al ritmo de cada individuo en particular, atendiendo al componente emocional como herramienta determinante en este proceso de aprendizaje).

---

Principio de interacción (interacción bidireccional entre aprendiz y educador).

---

#### *4.3 FASES DE LA INTERVENCIÓN: TEMPORALIZACIÓN.*

Este proyecto consta de seis fases distintas, siendo estas las siguientes:

- ✓ Fase 1: Diagnóstico de la situación inicial.
- ✓ Fase 2: Propuesta de programa formativo.
- ✓ Fase 3: Proceso de sensibilización y dinamización.
- ✓ Fase 4: Desarrollo del programa.
- ✓ Fase 5: Evaluación final del programa formativo.
- ✓ Fase 6: Reelaboración del programa formativo.

Así pues, en consonancia con lo anterior, entre los meses de abril y mayo de 2015 se inicia y finaliza la fase uno, el diagnóstico de la situación inicial de la muestra

seleccionada en relación a la esfera emocional. Según los resultados obtenidos, es en el mes de junio cuando comienza el diseño de la propuesta de intervención, presentándose la misma a finales de julio de ese mismo año (fase dos). Tras finalizar el periodo vacacional, se citan a los destinatarios en septiembre con el objeto de desarrollar el proceso de sensibilización y dinamización, pues es un paso necesario para alcanzar la participación activa de estos. En consonancia con esto, Pérez Serrano (1993) afirma:

La sensibilización se lleva a cabo mediante tres etapas operativas: concientización (implica despertar el interés de las personas mayores por algo que tenga significado para sus vidas. Se trata de crear en los miembros del colectivo la necesidad de estar correctamente informados, de conocer en profundidad su propia realidad); información, formación (dar a conocer hechos, datos, problemas, posibles soluciones para que puedan comprometerse personalmente); y, finalmente, interpretación de la historia y la cultura (se pretende que cada persona mayor se identifique con la realidad presente y la de su comunidad, sea capaz de interpretar las estructuras sociales, económicas, culturales, políticas, medioambientales, que la componen) (p.105).

Una vez concluido dicho proceso, se inicia la fase cuatro, el desarrollo de la propuesta. Dicho proyecto consta de cinco módulos repartidos durante los próximos nueve meses. En octubre comienza el modulo uno, perteneciente a esta primera subdimensión (autoconciencia), finalizando el mismo a finales de noviembre. El módulo dos se lleva a cabo durante el mes de diciembre, abordándose en él, la regulación emocional. En enero se interrumpe el mismo, retomándose en febrero de 2016, mes donde se trabaja el tercer módulo, la motivación. En marzo se abre un nuevo módulo, la empatía, finalizando el mismo en dicho periodo. Abril es el mes en el cual se lleva a cabo el quinto y último módulo, las habilidades sociales. Durante el mes de mayo se realizara la elaboración de las pruebas objetivas realizadas en la fase uno, midiendo el impacto que ha tenido el desarrollo de este proyecto en las diversas áreas que conforman la dimensión emocional. Tras llevar a cabo el programa, se inicia la fase cinco en el mes de junio, evaluando el mismo en función de los objetivos propuestos y los logros alcanzados, profundizando para ello en el diseño de tal programa. En septiembre de 2016 se desarrolla nuevamente este programa, donde se reelabora el mismo, teniendo en cuenta, los temas ya tratados anteriormente y aquellos propuestos tras la evaluación de este primera edición. Asimismo, añadir que las sesiones se harán de una hora, siendo de dos veces por semanas en horario de cuatro a cinco los martes y los jueves.

A continuación se muestra lo dicho en una pequeña tabla aclarativa (Véase de igual forma, el cronograma del proyecto, anexo 10):

<i>MESES</i>	<i>FASES</i>
Abril - Mayo 2015	Fase 1: Diagnóstico de la situación inicial

Junio - Julio 2015	Fase 2: Diseño de la propuesta formativa
Septiembre 2015	Fase 3: Proceso de sensibilización y dinamización: presentación de la propuesta formativa
Octubre - Noviembre 2015	Fase 4: Desarrollo del programa: puesta en práctica y evaluación del primer módulo
Diciembre 2015	Fase 4: Desarrollo del programa: puesta en práctica y evaluación del segundo módulo
Febrero 2016	Fase 4: Desarrollo del programa: puesta en práctica y evaluación del tercer módulo
Marzo 2016	Fase 4: Desarrollo del programa: puesta en práctica y evaluación del cuarto módulo
Abril 2016	Fase 4: Desarrollo del programa: puesta en práctica y evaluación del quinto módulo
Mayo 2016	Elaboración de pruebas objetivas y técnica Role Playing
Junio 2016	Fase 5: Evaluación final del programa formativo
Septiembre 2016 – Junio 2017	Fase 6: Reelaboración del programa formativo, nuevos temas o profundización de aquellos puntos fuertes de los ya tratados, puesta en práctica y evaluación del mismo.

#### 4.4 CONTENIDOS

Los contenidos que se van a abordar en este proyecto son los relativos a cada uno de dichos elementos, comenzando con el conocimiento de las propias emociones, pues es aquí donde entran en juego la percepción, facilitación y comprensión emocional, aspectos varios que configuran la propia autoconciencia de las propias emociones del yo. En relación a esto, cuando hablamos de autoconciencia, estamos haciendo referencia, como su propio nombre indica, a ser consciente de nuestras emociones, asimilando las mismas en el pensamiento y posteriormente comprendiendo el sentido de esta. De este modo, coexiste una relación bidireccional entre emoción y cognición, idea que se comentó ya al comienzo de esta propuesta de intervención. En lo que respecta a este primer módulo, se comenzara por definir qué se entiende como emoción, mitigando las concepciones erróneas a tal término. Asimismo, se abordaran los diversos tipos de emociones, así como el funcionamiento de estas. Posteriormente, se analizara la relación entre emoción y pensamiento, es decir, el efecto que las propias emociones juegan sobre los pensamientos. También, se estudiara qué es la comprensión emocional y qué papel juega la subjetividad en este proceso.

Seguidamente, otro de los elementos que estudiarán será la capacidad para controlar las emociones, es decir, a aquella tendencia a pensar antes de actuar y a reservarse los juicios, reorientando los estados de ánimos perjudiciales. Saber gestionar nuestras emociones no es algo fácil, por ello, es aquí donde el autocontrol de las mismas juega un papel fundamental. El tercer módulo girará en torno a la motivación, es decir, a aquellos impulsos para obtener logros más allá de las expectativas. Dicho de otro modo,

aquella acción por la cual el sujeto utiliza distintas estrategias para conseguir un objetivo final, orientando los pasos hacia su consecución desde una óptica intrínseca y no extrínseca. Por ende, las emociones en este proceso juegan un papel importante, ya que el logro hacia la meta propuesta va a depender en gran medida de cómo nos encontremos emocionalmente, y viceversa, es decir, en la medida que seamos conscientes de esa sinergia, seremos capaces de utilizar esta motivación para reorientar nuestros estados de ánimo y, a su vez, reorientar esta conducta motivadora para el logro de las metas propuestas. Igualmente, se ofrecerán pautas para potenciar las emociones positivas, contrarrestando aquellas de carácter negativo.

Además, en el cuarto módulo se trabajará la empatía, que según Batson (2009), se entiende como aquel proceso de toma de contacto con el estado interno de una persona, toma de postura de la respuesta neural similar a las de otras personas que son observadas, sentir lo que el otro siente, proyectarse en la situación del otro, imaginar cómo piensa o siente otra persona, imaginar cómo se sentiría uno en la situación de la otra persona, sufrir ante la observación del sufrimiento de otra persona, o el propio sentimiento que despierta aquella persona que está sufriendo. Como se puede observar, existen distintas formas de concebir a tal ideal, pero todos estos intentos de tratar de definir a tal concepto coinciden en una afirmación bastante sencilla, ponerse en el lugar del otro. A la hora de medir tal consideración se ha de tener en cuenta el carácter multidimensional de la misma, pues por un lado se puede hablar de empatía cognitiva, y por otro, de empatía emocional o afectiva, esfera que nos interesa con mayor frecuencia.

Por último, y no menos importante, el quinto módulo abordará las habilidades sociales. El ser humano es un ser social por naturaleza, por tanto, necesita vivir en sociedad y relacionarse con esta. Por regla general, cuando más eficaz sea esta relación, mayor armonía y bienestar existirá entre sus integrantes. Por ende, las relaciones interpersonales es un pilar fundamental para el bienestar de la persona, en este caso, del adulto mayor. Saber cómo alcanzar, promover y nutrir estas relaciones es objetivo fundamental para desarrollar una óptima inteligencia emocional.

#### *4.5 ACTIVIDADES*

Son diversas las actividades que se desarrollarán a lo largo de este proyecto, a continuación se puede observar la relación de las mismas en función de los módulos a trabajar. Asimismo, cabría añadir, que los anexos cuatro, cinco y seis muestran ejemplos

de cómo se desarrollarían dichas actividades, indicando el nombre de la actividad, los objetivos operativos, la descripción de la misma, la duración, los recursos humanos y materiales necesarios, y la propuesta de evaluación. Asimismo, el anexo 9, ofrece un pequeño cronograma de las actividades propuestas en relación a la temporalización de las mismas:

<i>Módulos</i>		<i>Sesiones</i>
Módulo 0: Comencemos	Presentación de la propuesta formativa	Sesión 1: Presentación propuesta: Bienestar emocional: Vía para una vejez saludable.
	Proceso de sensibilización y dinamización	Sesión 2: La entrevista. Sesión 3: Qué te parezco. Sesión 4: Así soy yo.
Módulo 1: Autoconciencia	Percepción emocional	Sesión 5: Identifíquese: emociones percibidas. Sesión 6: Introspección. Sesión 7: La caja de las emociones. Sesión 8: ¿Así funcionan? Sesión 9: Protagonista por un día (1ª parte). Sesión 10: Protagonista por un día (2ª parte).
	Facilitación emocional	Sesión 11: Emoción vs pensamiento Sesión 12: Lectura del pensamiento.
	Comprensión emocional	Sesión 13: Emocionante. Sesión 14: El origen: punto de partida y efectos. Sesión 15: ¿Importa? Sesión 16: ¿Cuál es cuál? Sesión 17: Emociones positivas: color. Sesión 18: Emociones negativas: blanco y negro. Sesión 19: Debate: somos conscientes. Sesión 20: Obra emocional (1ª parte)
Módulo 2: Regulación emocional		Sesión 21: Identifíquese: importancia de la reparación emocional. Sesión 22: Mi truco. Sesión 23: ¿Cara o cruz? Sesión 24: Relájate (1ª parte) Sesión 25: Relájate (2ª parte) Sesión 26: Cuéntanos (1ª parte) Sesión 27: Cuéntanos (2ª parte) Sesión 28: Debate: Piensa antes de actuar. Sesión 29: Obra emocional (2ª parte)
Módulo 3: Motivación		Sesión 30: Identifíquese: ¿autoestima? ¿Motivación? Sesión 31: Retrato. Sesión 32: El árbol (1ª parte). Sesión 33: El árbol (2ª parte) Sesión 34: Escaparate. Sesión 35: Familia: su visión de mí. Sesión 36: Debate: Así somos. Descúbreme. Sesión 37: Obra emocional (3ª parte)
Módulo 4: Empatía		Sesión 38: ¿Empatizamos? Sesión 39: Sal de tus zapatos. Sesión 40: El ciego y su guía. Sesión 41: Intercambio de vasos. Sesión 42: Me pongo en tu lugar. Sesión 43: Mi protección. Sesión 44: La rueda de la verdad. Sesión 45: Cambio de roles. Sesión 46: Debate. Sesión 47: Obra emocional (4ª parte).
Módulo 5: Habilidades Sociales		Sesión 48: Canales de T.V

	Sesión 49: Pasado, presente y futuro. Sesión 50: Un poco de mí. Sesión 51: Mi escuela: Museo de Educación ULL. Sesión 52: Recuerdos encontrados. Sesión 53: Mi historia: ¿te importa? Sesión 54: Debate. Sesión 55: Obra emocional (5ª parte).
--	--

#### 4.6 RECURSOS NECESARIOS

Para el correcto desarrollo de esta propuesta será necesario de la existencia de una serie de recursos, tanto humanos, como financieros, físicos, materiales... Así pues, en primer lugar, necesitaremos de la colaboración de expertos en el ámbito de la gerontología educativa, siendo el pedagogo especializado en este sector, el principal valedor de dicho proyecto. Además contara con la ayuda de un psicólogo, quien ya colabora en este centro en la realización de talleres de memoria, por lo que parte de esta ventaja. Por tanto, los recursos humanos necesarios son: pedagogo y psicólogo. Asimismo, se hace imprescindible la existencia de aquellos recursos físicos, tales como la propia instalación, dígase el centro municipal de mayores. En cuanto a los recursos materiales, se podría citar un ordenador, un pendrive, cartulinas, bolígrafos, hojas de papel, impresora y tinta para la misma, proyector, pegamento y tijeras, las propias pruebas objetivas... Del mismo modo, es ineludible la presencia de un suministro financiero que financie los recursos ya comentados, siendo en este caso, el propio ayuntamiento de este municipio. Por ende, en el presupuesto contará con los gastos directos e indirectos, gastos de personal, materiales consumibles, equipamiento y otros gastos. Véase el desglose del mismo en anexo 7.

#### 5. PROPUESTA DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO

Finalmente, se hace necesario resaltar que el propio proyecto necesita de una propuesta de evaluación que analice y valore si se han conseguido los objetivos que se pretendían alcanzar tras su puesta en práctica. Por ende, se desarrollarán tres tipos de evaluación: una evaluación inicial, una evaluación procesual, y finalmente, la evaluación sumativa o final. La evaluación inicial tiene como objeto la detección de la situación inicial de los destinatarios hacia los que se dirige tal propuesta en relación a la problemática abordada. Diríamos, por tanto, que trata de conocer las competencias del alumno en consonancia con la problemática a tratar, en este caso, la esfera emocional. Así pues, para establecer el punto de partida de este colectivo, en cuanto a las dimensiones a estudiar, se han empleado diversas técnicas o instrumentos. Es decir, para medir la autoconciencia y la regulación emocional se ha utilizado el TMMS-24 (Trait Meta Mood Scale-24); para

evaluar la empatía se ha empleado el Índice de Reactividad Interpersonal (IRI). Asimismo, la Escala de Autoestima de Rosenberg ha sido de gran ayuda para conocer el grado de autoestima que poseen los individuos. Finalmente, a través de varias sesiones de Role Playing se ha evaluado las habilidades sociales previas a la intervención de esta propuesta educativa.

Del mismo modo, se ha empleado la evaluación procesual, entendiendo por ello, la valoración continua en el desarrollo de dicho proyecto. Es decir, analiza si la propuesta se está llevando a cabo según lo acordado, y si los objetivos intermedios se están alcanzando según lo previsto. Para conocer este matiz, decir que cada una de las actividades constara de un seguimiento, que nos definirá el grado de adquisición de las competencias a tratar. Para ello, se propone que el educador desarrolle un registro diario de las sesiones, utilizando la observación para conocer los logros alcanzados o no alcanzados y las dificultades encontradas. Tras finalizar cada módulo, se evaluara el nivel competencial de cada destinatario.

Para finalizar, se llevará a cabo una evaluación final, donde utilizando los mismos instrumentos y técnicas iniciales se evaluara el impacto producido con la intervención propuesta. Añadir, que aparte de las pruebas utilizadas que miden cada componente de la inteligencia emocional por separado, existen otros instrumentos que evalúan dichas subdimensiones de manera global, siendo uno de estos el MSCEIT, test diseñado para medir la inteligencia emocional, evaluando para ello los niveles de percepción, facilitación, comprensión y manejo emocional.

A continuación se puede observar una pequeña tabla, la cual muestras las ya comentadas subdimensiones a evaluar, así como los criterios, indicadores e instrumentos de evaluación.

<i>Dimensión Emocional</i>			
<b>Subdimensiones</b>	<b>Criterios</b>	<b>Fuentes</b>	<b>Instrumentos / Técnicas</b>
Percepción emocional	Percepción e identificación de las emociones	Destinatarios: adultos mayores	Diario de campo TMMS-24
Facilitación emocional	Interacción entre emoción y cognición	Destinatarios: adultos mayores	Diario de campo TMMS-24
Comprensión emocional	Comprensión y análisis de las emociones	Destinatarios: adultos mayores	Diario de campo TMMS-24
Regulación emocional	Regulación de las emociones	Destinatarios: adultos mayores	Diario de campo TMMS-24
Motivación	Motivación ante las emociones	Destinatarios: adultos mayores	Diario de campo Escala Rosenberg
Empatía	Empatización emocional	Destinatarios: adultos mayores	Diario de campo Índice de Reactividad Interpersonal

Habilidades Sociales	Relación bidireccional entre personas	Destinatarios: adultos mayores	Diario de campo Role Playing
<b>Indicadores</b>			
<p><u>Percepción emocional:</u> Es capaz de identificar qué es una emoción. Identifica los distintos tipos de emociones. Conoce cómo funcionan las emociones en la vejez.</p> <p><u>Facilitación emocional:</u> Establece la relación existente entre emoción y pensamiento.</p> <p><u>Comprensión emocional:</u> Reconoce las emociones propias. Identifica causas y consecuencias de las emociones.</p> <p><u>Regulación emocional:</u> Identifica el propio concepto de reparación emocional. Conoce técnicas para la gestión de emociones y las aplica adecuadamente. Utiliza la relajación como media para controlar emociones negativas.</p>		<p><u>Motivación:</u> Identifica qué se entiende por motivación. Respeto las opiniones de tercero referentes a su figura. Promueve el optimismo como herramienta para enfrentar cambios producidos por la vejez.</p> <p><u>Empatía:</u> Reconoce los conceptos de empatía y la idea de empatizar. Identifica la importancia de tener en cuenta los estados emocionales de las personas. Conoce técnicas para controlar el malestar producido por emociones negativas ajenas.</p> <p><u>Habilidades Sociales:</u> Potencia la capacidad de diálogo y tolerancia. Valora la capacidad de comunicación. Fomenta la expresión oral. Inhibe obstáculos iniciales en procesos comunicativos. Respeto la puesta en escena de los demás.</p>	

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ✓ Álvarez Rojo et al. (2002). *Diseño y evaluación de programas*. Madrid: EOS.
- ✓ Batson, C.D, Lishner, D, Cook, J y Sawyer, S. (2005) Similarity and nurturance: two possible sources of empathy for strangers. *Basic and applied social psychology*, 27 (1), 15-25
- ✓ Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis. pp. 144.
- ✓ Colom, A, y Orte, C. (2001). *Gerontología educativa y social. Pedagogía social y personas mayores*. (1ª ed.) Universitat de les Illes Balears. pp. 22.
- ✓ Cornachione, M. (2008). *Psicología del Desarrollo. Vejez*. (2ª ed.) Argentina: Brujas. pp. 196-197.
- ✓ Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica*. Barcelona, España: Paidós.
- ✓ Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- ✓ Herrera, Mª M. (1998). *El desarrollo de procesos de acción socioeducativa desde la perspectiva de la Animación Sociocultural*. Sevilla: Diputación de Sevilla. Cooperación.
- ✓ Kiecolt-Glaser, J.K. y Glaser, R. (2001). *Stress and immunity: age enhances the risks*. Current Directions in Psychological Science, 10, 18–21.
- ✓ Limón, M. R. (2004). Educación para el ocio y el tiempo libre en las personas mayores. En G. Pérez Serrano, (Coord.), *¿Cómo intervenir con personas mayores?* (pp.141-154). Madrid: Dykinson
- ✓ Mayer, J, y Salovey, P. (1997). "What is emotional intelligence?" En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. New York: Basic Books.
- ✓ Miguel López, S, y Escarbajal de Haro, A. (2009). *Alternativas Socioeducativas para las personas mayores*. Madrid: Dykinson.
- ✓ Ostir, G.V, Markides, K.S., Peek, M.K. y Goodwin, J.S. (2001). *The association between emotional well-being and the incidence of stroke in older adults*. Psychosomatic Medicine.
- ✓ Ostir, G.V., Ottenbacher, K.J., y Markides, K.S. (2004). *Onset of Frailty in Older Adults and the Protective Role of Positive Affect*. Psychology y Aging,
- ✓ Pérez Serrano, G. (1993). *Elaboración de Proyectos Sociales. Casos prácticos*. Madrid: Narcea.
- ✓ Pérez Serrano, G. (2000). *Modelos de investigación cualitativa en educación social y animación sociocultural: aplicaciones prácticas*. (4ª ed.) Madrid: Narcea.
- ✓ Pérez, G, y De-Juanas, O. (2013). *Calidad de vida en personas adultas y mayores*. Madrid: UNED. pp. 12.
- ✓ Uchino, B.N., Holt-Lunstad, J., Bloor, L.E, y Campo, R.A. (2005). *Aging and cardiovascular reactivity to stress: Longitudinal evidence for changes in stress reactivity*. Psychology and Aging.

## 7. ANEXOS

### Anexo 1: TMMS-24

#### TMMS-24

#### INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo

Sexo: .....

Edad:.....

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claro mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

## Anexo 2: Escala de Autoestima de Rosenberg.

### ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

**Indicación:** Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

**Codificación proceso:** 1.1.1.2.1.1.4. Autoestima (CIPE- $\alpha$ ).

**Administración:** La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

#### Interpretación:

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

**De 30 a 40 puntos:** Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

**De 26 a 29 puntos:** Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

**Menos de 25 puntos:** Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

**Propiedades psicométricas** La escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de la escalas se encuentra entre 0,76 y 0,87. La fiabilidad es de 0,80

### ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

### Anexo 3: Índice de Reactividad Interpersonal.

#### Índice de Reactividad Interpersonal (IRI) (Davis, 1980, 1983)

Apellidos y Nombre: ..... Edad: ..... Sexo: V M

Las siguientes frases se refieren a vuestros pensamientos y sentimientos en una variedad de situaciones. Para cada cuestión indica cómo te describe eligiendo la puntuación de 1 a 5 (1= no me describe bien; 2= me describe un poco; 3= me describe bastante bien; 4= me describe bien y 5= me describe muy bien). Cuando hayas elegido tu respuesta, marca con una cruz la casilla correspondiente. Lee cada frase cuidadosamente antes de responder. Contesta honestamente. GRACIAS.

	1	2	3	4	5
1. Sueño y fantaseo, bastante a menudo, acerca de las cosas que me podrían suceder					
2. A menudo tengo sentimientos tiernos y de preocupación hacia la gente menos afortunada que yo					
3. A menudo encuentro difícil ver las cosas desde el punto de vista de otra persona					
4. A veces no me siento muy preocupado por otras personas cuando tienen problemas					
5. Verdaderamente me identifico con los sentimientos de los personajes de una novela					
6. En situaciones de emergencia me siento aprensivo e incómodo					
7. Soy normalmente objetivo cuando veo una película u obra de teatro y no me involucro completamente					
8. Intento tener en cuenta cada una de las partes (opiniones) en un conflicto antes de tomar una decisión					
9. Cuando veo que a alguien se le toma el pelo tiendo a protegerlo					
10. Normalmente siento desesperanza cuando estoy en medio de una situación muy emotiva					
11. A menudo intento comprender mejor a mis amigos imaginándome cómo ven ellos las cosas (poniéndome en su lugar)					
12. Resulta raro para mí implicarme completamente en un buen libro o película					
13. Cuando veo a alguien herido tiendo a permanecer calmado					
14. Las desgracias de otros normalmente no me molestan mucho					
15. Si estoy seguro que tengo la razón en algo no pierdo tiempo escuchando los argumentos de los demás					
16. Después de ver una obra de teatro o cine me he sentido como si fuera uno de los personajes					
17. Cuando estoy en una situación emocionalmente tensa me asusto					
18. Cuando veo a alguien que está siendo tratado injustamente a veces no siento ninguna compasión por él					
19. Normalmente soy bastante eficaz al ocuparme de emergencias					
20. A menudo estoy bastante afectado emocionalmente por cosas que veo que ocurren					
21. Pienso que hay dos partes para cada cuestión e intento tener en cuenta ambas partes					
22. Me describiría como una persona bastante sensible					
23. Cuando veo una buena película puedo muy fácilmente situarme en el lugar del protagonista					
24. Tiendo a perder el control durante las emergencias					
25. Cuando estoy disgustado con alguien normalmente intento ponerme en su lugar por un momento					
26. Cuando estoy leyendo una historia interesante o una novela imagino cómo me sentiría si los acontecimientos de la historia me sucedieran a mí					
27. Cuando veo a alguien que necesita urgentemente ayuda en una emergencia me derrumbo					
28. Antes de criticar a alguien intento imaginar cómo me sentiría si estuviera en su lugar					

## **Anexo 4: Actividad propuesta para sesión 2.**

### ***NOMBRE: LA ENTREVISTA***

#### **Objetivos:**

- Romper el hielo en el grupo.
- Conocer a los demás miembros del grupo.

#### **Desarrollo:**

- Por parejas aleatorias se entrevista al compañero:
  - ¿Cuál ha sido tu experiencia más feliz?
  - ¿Cuál es el ambiente en el que te encuentras más a gusto?
  - Si tuvieras bastante dinero, ¿qué te gustaría hacer?
  - ¿Qué capacidades y habilidades tienes?
  - ¿Qué querrías aprender o en qué querrías colaborar?
  - ¿Cómo puedes alcanzar esos objetivos?

**Recursos humanos:** Pedagogo.

**Recursos materiales:** Hoja de papel y bolígrafos.

**Duración:** 1 sesión de 60 minutos.

#### **Evaluación:**

- ¿Cómo os habéis sentido en el momento de la entrevista?
  - ¿Cómo habéis reaccionado al modo en que el compañero os ha entrevistado?
  - ¿Quién os ha llamado más la atención con sus respuestas?
  - ¿Pueden integrarse los diversos objetivos del grupo?
  - ¿Qué puedo yo aportar?
-

## Anexo 5: Actividad propuesta para sesión 7.

### *NOMBRE: LA CAJA DE LAS EMOCIONES*

#### **Objetivos:**

- Adquirir conciencia de las distintas emociones.
- Distinguir emociones.
- Utilizar vocabulario emocional.

#### **Desarrollo:**

- Para esta actividad se prepararán previamente cuatro fichas en las que se escribirán las emociones siguientes: alegría, tristeza, miedo e ira. Las fichas se pondrán en una caja denominada “caja de emociones”. Sentados en forma circular, se pedirá a los adultos mayores que piensen en situaciones en las que haya sentido alegría, tristeza, miedo e ira, dejando unos minutos para pensar. El educador pedirá cuatro voluntarios, a los cuales se les tapaná los ojos con un pañuelo y deberán sacar una ficha de dicha caja. A continuación, se les dejará uno o dos minutos para que lean la ficha y piensen cómo van a explicar o representar al grupo la emoción escrita en la ficha. De uno en uno, explicarán o representarán una situación en la que hayan vivido la emoción señalada. Al finalizar cada explicación o representación, el educador preguntará a los espectadores:
  - ¿Habéis pensado una situación similar para esta misma emoción? Sólo se ha de contestar sí o no. Se apunta con el ordenador proyectado la totalidad de personas que han dicho que sí y aquellos que han dicho que no.
  - ¿La representación me ha provocado la misma emoción que al actor? Se anotarán las respuestas en la otra columna de la tabla.
- Al finalizar la actuación de los cuatro voluntarios, se lleva a cabo una reflexión grupal, guiando el debate en torno a estas cuestiones:
  - ¿Todos sentimos las mismas emociones en situaciones similares?
  - ¿Esta emoción se puede vivir en situaciones diferentes?
  - ¿Has aprendido algo nuevo sobre las emociones?

**Recursos humanos:** Pedagogo.

**Recursos materiales:** Ordenador, proyector, pañuelo, fichas de las emociones (cartulinas, bolígrafos), caja de las emociones.

**Duración:** 1 sesión de 60 minutos.

#### **Evaluación:**

- A través del debate se realiza la evaluación de la misma.

## **Anexo 6: Actividad propuesta para sesión 32 y 33.**

### ***NOMBRE: EL ÁRBOL***

#### **Objetivos:**

- Favorecer los sentimientos de logro y dominio que mejoran el autoconcepto.
- Contribuir a la mejora de la autoestima y el buen estado de salud.

#### **Desarrollo:**

- El educador realiza una presentación de la dinámica y pide a cada miembro que dibuje en una cartulina un árbol completo con sus troncos, ramas, hojas, frutos y raíces. En las ramas deben enumerar los éxitos conseguidos, en las hojas las buenas obras realizadas, en los frutos las etapas más importantes de su vida, en el tronco deben escribir su trayectoria personal y profesional, las raíces deben indicar las cualidades y capacidades que creen poseer. Se les invita después a colocar la cartulina en un lugar visible y a pasearse por la sala mirando cada uno el papel del otro, pero sin hablar. Después hay una puesta en común y el educador anota en la computadora los comentarios de cada uno y, cuando hayan terminado, se comentan los resultados.

**Recursos humanos:** Pedagogo.

**Recursos materiales:** Ordenador, proyector, cartulinas, bolígrafos.

**Duración:** 2 sesiones de 60 minutos.

#### **Evaluación:**

- ¿Cómo me he sentido durante la dinámica?
- ¿Cuál ha sido el momento más agradable? ¿Y menos agradable?
- ¿Con qué facilidad llego a comunicar a otros mis valoraciones?
- ¿Soy capaz de sentirme a gusto cuando otras personas dicen lo que en mí aprecian?
- ¿Qué aprecio yo más en mí mismo?
- ¿Cómo puedo valorarme más?

## **Anexo 7: Presupuesto del Proyecto**

El desarrollo de este proyecto implica una inversión económica, ya que conlleva apoyos y recursos que se utilizarán para alcanzar los objetivos propuestos. Así pues, para el diseño de un presupuesto, teniendo en cuenta la duración del mismo, incluye dos tipos de gastos, es decir, gastos directos e indirectos. Cuando hablamos de gastos directos estamos haciendo referencia a:

- ✓ Gastos de personal: Se refieren a categorías ocupaciones, salarios y el porcentaje de tiempo que cada investigador dedicara mensualmente al proyecto. La inclusión del estimado para cubrir la seguridad social dependerá del estado.
- ✓ Materiales consumibles: Son todos los productos requeridos para desarrollar la propuesta, hay que describir las unidades y formas en que se presentan en el mercado los precios por unidad o por forma de presentación, la cantidad solicitada y el importe total del producto.
- ✓ Equipamiento: Se enumeran los equipos necesarios para el desarrollo de la investigación con sus correspondientes precios, cantidades e importe.
- ✓ Otros gastos: Se señalan aquellos materiales no relacionados de manera directa con la puesta en marcha del proyecto, pero necesarios para actividades colaterales, hablese de combustible...

El total del presupuesto en gastos directos se obtiene tras el cálculos de los gastos en bruto para cada uno de los datos señalados y la suma de estos se expresará como el total del presupuesto en gastos directos.

Sin embargo, hablar de gastos indirectos es aludir a aquellos gastos requeridos para el desarrollo de procesos generales de administración, construcción, mantenimiento, electricidad, agua... Se estima que porcentaje de estos costes ronda entre el 25 y el 65% del valor de los gastos directos. Se recomienda un 30% para impuestos de agencias gubernamentales y menor porcentaje para empresas privadas.

La suma de ambos gastos, es decir, indirectos y directos es la totalidad de dicho presupuesto.

**Gastos de personal**

<b>Nombres</b>	<b>Categoría</b>	<b>Sal. Base en Euros</b>	<b>% vac</b>	<b>Sal. Dev</b>	<b>% Seg. Social</b>	<b>Sal. Total</b>
Pedagogo	P. Titular	610,00	61,70	671,70	78,85	750,55

Total de gastos por concepto de salario por mes: 750,55 euros.

Total de gastos por salario por 9 meses que dura el proceso de intervención y evaluación:  
6.754,95 euros.

**Materiales consumibles**

<b>Producto</b>	<b>Unidad</b>	<b>Presentación</b>	<b>Precio</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Total</b>
Hojas de papel	Uno	Paquete X500	4,50	12	54,00
Tonner impresora	Uno	Caja de 4	80,00	2	160,00
Bolígrafos	Uno	Caja de 24	5,00	2	10,00
Cartulinas	Uno	Paquetes de 100	7,00	5	35,00

Total de gastos por concepto de materiales consumibles: 259,00 euros.

**Equipamiento**

<b>Producto</b>	<b>Unidad</b>	<b>Precio</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Importe</b>
Ordenador (torre, teclado, pantalla...)	Uno	600,00	1	600,00
Impresora OKI, MC860	Uno	750,00	1	750,00
Proyector Dell 1430x	Uno	460,00	1	460,00
Pendrive	Uno	10,50	1	10,50

Total de gastos por concepto de equipamiento: 1.820,50 euros.

<b>Otros gastos</b>				
<b>Producto</b>	<b>Unidad</b>	<b>Precio</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Importe</b>
Gasolina para desplazamiento	1	1,00	800 l	800,00
Desplazamiento salida	1	100,00	1	100,00

Total de gastos por concepto de otros gastos: 900,00 euros

Resumen del presupuesto en gastos directos:

- ✓ Total de gastos por salario por 9 meses que dura el proceso de intervención y evaluación: 6.754,95 euros.
- ✓ Total de gastos por concepto de materiales consumibles: 259,00 euros.
- ✓ Total de gastos por concepto de equipamiento: 1.820,50 euros.
- ✓ Total de gastos por concepto de otros gastos: 900,00 euros

**Total gastos directos: 9.734,45 euros.**

**Total gastos indirectos: 2.920,34 euros.**

**Total del presupuesto: 12.654,78 euros.**

**Nota: El presupuesto es flexible, ya que de disponer de algunos de estos recursos directos, el valor del mismo se reduciría. No obstante, se muestra el mismo partiendo de la indisposición de la totalidad de dichos recursos.**

**Anexo 8: Resultados obtenidos por los instrumentos y técnica utilizada.**

Sujeto	Sexo	Edad	TMMS-24			ESCALA ROSENBERG	IRI	ROLE PLAYING
			Percepción emocional	Comprensión emocional	Regulación emocional	Autoestima	Empatía	Habilidades sociales
Sujeto 1	Mujer	72	Debe mejorar su percepción. Presta poca atención	Adecuada comprensión	Adecuada regulación	Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal	Presenta un bajo nivel de Toma de Perspectiva (percentil 30), es decir, presenta dificultades para comprender el punto de vista de los demás. Posee un alto grado de imaginación (percentil 90). Se sitúa en torno a la media a la hora de medir sus propias reacciones emocionales ante experiencias negativas de terceros. Tiene un alto grado de ansiedad y malestar tras observar experiencias negativas de los demás	No presenta dificultad a la hora de relacionarse con los demás
Sujeto 2	Mujer	74	Debe mejorar su percepción. Presta poca atención	Adecuada comprensión	Debe mejorar su regulación	Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarlos	Presenta un bajo nivel de Toma de Perspectiva (percentil 15), por lo que manifiesta dificultades a la hora	No presenta dificultad a la hora de relacionarse con los demás

							de comprender el punto de vista de terceros. Posee un grado de imaginación normal, en torno a la media (percentil 40). Tiene un bajo grado a la hora de medir sus propias reacciones emocionales ante experiencias negativas de terceros. Manifiesta un alto grado de ansiedad y malestar cuando observa experiencias negativas de los demás	
Sujeto 3	Varón	70	Adecuada percepción	Debe mejorar su comprensión	Debe mejorar su regulación	Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima	Presenta un alto nivel de Toma de Perspectiva (percentil 75), es decir, no presenta dificultades para comprender el punto de vista de los demás. Posee un alto grado de imaginación (percentil 90). Se sitúa en torno a la media a la hora de medir sus propias reacciones emocionales ante experiencias negativas de terceros. Tiene un alto grado	No presenta dificultad a la hora de relacionarse con los demás

							de ansiedad y malestar tras observar experiencias negativas de los demás	
Sujeto 4	Mujer	68	Debe mejorar su percepción. Presta poca atención	Debe mejorar su comprensión	Adecuada regulación	Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima	Presenta un bajo nivel de Toma de Perspectiva (percentil 30), es decir, presenta dificultades para comprender el punto de vista de los demás. Posee un bajo grado de imaginación (percentil 25). No es capaz de medir sus propias reacciones emocionales ante experiencias negativas de terceros. Tiene un grado de ansiedad y malestar tras observar experiencias negativas de los demás por encima de la media, situándose en el percentil 80.	Presenta dificultad a la hora de relacionarse con terceros
Sujeto 5	Mujer	76	Adecuada percepción	Adecuada comprensión	Excelente regulación	Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal	Presenta un alto nivel de Toma de Perspectiva (percentil 100), es decir, no presenta dificultades para comprender el punto de vista de los demás. Posee un alto	No presenta dificultad a la hora de relacionarse con los demás

							<p>grado de imaginación (percentil 100). Es totalmente capaz de medir sus propias reacciones emocionales ante experiencias negativas de terceros. Tiene un bajo grado de ansiedad y malestar tras observar experiencias negativas de los demás (percentil 30).</p>	
Sujeto 6	Varón	67	Adecuada percepción	Debe mejorar su comprensión	Adecuada regulación	Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal	<p>Presenta un nivel de Toma de Perspectiva por encima de la media (percentil 65), es decir, no presenta dificultades para comprender el punto de vista de los demás. Posee un alto grado de imaginación (percentil 90). Tiene dificultad para medir sus propias reacciones emocionales ante experiencias negativas de terceros. Tiene un alto grado de ansiedad y malestar tras observar experiencias</p>	No presenta dificultad a la hora de relacionarse con los demás

							negativas de los demás (percentil 85).	
Sujeto 7	Varón	66	Adecuada percepción	Debe mejorar su comprensión	Debe mejorar su regulación	Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla	Presenta un nivel de Toma de Perspectiva por encima de la media (percentil 80), es decir, no presenta dificultades para comprender el punto de vista de los demás. Posee un grado de imaginación en torno a la media de (percentil 60). Tiene dificultad para medir sus propias reacciones emocionales ante experiencias negativas de terceros. Tiene un alto grado de ansiedad y malestar tras observar experiencias negativas de los demás (percentil 95).	No presenta dificultad a la hora de relacionarse con los demás
Sujeto 8	Mujer	75	Debe mejorar su percepción. Presta poca atención	Adecuada comprensión	Debe mejorar su regulación	Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla	Presenta un nivel de Toma de Perspectiva bastante bajo (percentil 15), es decir, presenta notorias dificultades para comprender el punto de vista de los demás. Posee un	No presenta dificultad a la hora de relacionarse con los demás

							grado de imaginación alto (percentil 95). No tiene dificultad para medir sus propias reacciones emocionales ante experiencias negativas de terceros. Tiene un alto grado de ansiedad y malestar tras observar experiencias negativas de los demás (percentil 75).	
Sujeto 9	Mujer	66	Debe mejorar su percepción. Presta poca atención	Debe mejorar su comprensión	Debe mejorar su regulación	Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima	Presenta un nivel de Toma de Perspectiva bastante bajo (percentil 30), es decir, presenta notorias dificultades para comprender el punto de vista de los demás. Posee un grado de imaginación bajo (percentil 30). Tiene dificultad para medir sus propias reacciones emocionales ante experiencias negativas de terceros. Tiene un alto grado de ansiedad y malestar tras observar experiencias	Presenta dificultad a la hora de relacionarse con terceros

							negativas de los demás (percentil 95).	
Sujeto 10	Varón	69	Adecuada percepción	Adecuada comprensión	Excelente regulación	Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal	Presenta un alto nivel de Toma de Perspectiva (percentil 95), es decir, no presenta dificultades para comprender el punto de vista de los demás. Posee un alto grado de imaginación (percentil 90). Es totalmente capaz de medir sus propias reacciones emocionales ante experiencias negativas de terceros. Tiene un bajo grado de ansiedad y malestar tras observar experiencias negativas de los demás (percentil 20).	No presenta dificultad a la hora de relacionarse con los demás
Sujeto 11	Mujer	77	Adecuada percepción	Adecuada comprensión	Adecuada regulación	Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal	Presenta un alto nivel de Toma de Perspectiva (percentil 100), es decir, no presenta dificultades para comprender el punto de vista de los demás. Posee un alto grado de imaginación (percentil 95). Es totalmente capaz de medir sus propias	No presenta dificultad a la hora de relacionarse con los demás

							reacciones emocionales ante experiencias negativas de terceros. Tiene un grado de ansiedad y malestar tras observar experiencias negativas de los demás superior a la media (percentil 70).	
Sujeto 12	Mujer	79	Debe mejorar su percepción. Presta poca atención	Debe mejorar su comprensión	Adecuada regulación	Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal	Presenta un bajo nivel de Toma de Perspectiva (percentil 25), es decir, presenta dificultades para comprender el punto de vista de los demás. Posee un ínfimo grado de imaginación (percentil 5). Tiene dificultad para medir sus propias reacciones emocionales ante experiencias negativas de terceros. Tiene un grado de ansiedad y malestar tras observar experiencias negativas de los demás superior a la media (percentil 60).	No presenta dificultad a la hora de relacionarse con los demás

Sujeto 13	Varón	71	Adecuada percepción	Adecuada comprensión	Excelente regulación	Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal	Presenta un alto nivel de Toma de Perspectiva (percentil 100), es decir, no presenta dificultades para comprender el punto de vista de los demás. Posee un alto grado de imaginación (percentil 95). No tiene dificultad para medir sus propias reacciones emocionales ante experiencias negativas de terceros. Tiene un grado de ansiedad y malestar tras observar experiencias negativas de los demás inferior a la media (percentil 35).	No presenta dificultad a la hora de relacionarse con los demás
Sujeto 14	Mujer	77	Adecuada percepción	Adecuada comprensión	Debe mejorar su regulación	Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal	Presenta un alto nivel de Toma de Perspectiva (percentil 100), es decir, no presenta dificultades para comprender el punto de vista de los demás. Posee un alto grado de imaginación (percentil 100). No tiene dificultad para medir sus propias reacciones	No presenta dificultad a la hora de relacionarse con los demás

							emocionales ante experiencias negativas de terceros. Tiene un grado de ansiedad y malestar tras observar experiencias negativas de los demás inferior a la media (percentil 100).	
Sujeto 15	Varón	65	Debe mejorar su percepción. Presta poca atención	Debe mejorar su comprensión	Debe mejorar su regulación	Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima	Presenta un nivel de Toma de Perspectiva por debajo de la media (percentil 45), es decir, presenta notorias dificultades para comprender el punto de vista de los demás. Posee un grado de imaginación bajo (percentil 40). En algunas ocasiones tiene dificultad para medir sus propias reacciones emocionales ante experiencias negativas de terceros. Tiene un alto grado de ansiedad y malestar tras observar experiencias negativas de los demás (percentil 100).	Presenta dificultad a la hora de relacionarse con terceros

Sujeto 16	Mujer	74	Adecuada percepción	Debe mejorar su comprensión	Debe mejorar su regulación	Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima	Presenta un nivel de Toma de Perspectiva por debajo de la media (percentil 45), es decir, presenta notorias dificultades para comprender el punto de vista de los demás. Posee un grado de imaginación alto (percentil 95). Presenta dificultad para medir sus propias reacciones emocionales ante experiencias negativas de terceros. Tiene un alto grado de ansiedad y malestar tras observar experiencias negativas de los demás (percentil 95).	No presenta dificultad a la hora de relacionarse con los demás
Sujeto 17	Mujer	80	Adecuada percepción	Adecuada comprensión	Adecuada regulación	Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal	Presenta un alto nivel de Toma de Perspectiva (percentil 75), es decir, no presenta dificultades para comprender el punto de vista de los demás. Posee un alto grado de imaginación (percentil 90). No tiene dificultad para medir sus propias reacciones	No presenta dificultad a la hora de relacionarse con los demás

							emocionales ante experiencias negativas de terceros. Tiene un grado de ansiedad y malestar tras observar experiencias negativas de los demás superior a la media (percentil 75).	
Sujeto 18	Mujer	67	Debe mejorar su percepción. Presta poca atención	Adecuada comprensión	Debe mejorar su regulación	Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima	Presenta un nivel de Toma de Perspectiva por debajo de la media (percentil 45), es decir, presenta notorias dificultades para comprender el punto de vista de los demás. Posee un grado de imaginación alto (percentil 95). En algunas ocasiones tiene dificultad para medir sus propias reacciones emocionales ante experiencias negativas de terceros. Tiene un alto grado de ansiedad y malestar tras observar experiencias negativas de los demás (percentil 95).	No presenta dificultad a la hora de relacionarse con los demás

Sujeto 19	Mujer	73	Debe mejorar su percepción. Presta poca atención	Debe mejorar su comprensión	Adecuada regulación	Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla	Presenta un nivel de Toma de Perspectiva por debajo de la media (percentil 20), es decir, presenta notorias dificultades para comprender el punto de vista de los demás. Posee un grado de imaginación bajo (percentil 35). Tiene dificultad para medir sus propias reacciones emocionales ante experiencias negativas de terceros. Tiene un alto grado de ansiedad y malestar tras observar experiencias negativas de los demás (percentil 70).	No presenta dificultad a la hora de relacionarse con los demás
Sujeto 20	Varón	78	Adecuada percepción	Debe mejorar su comprensión	Adecuada regulación	Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal	Presenta un nivel de Toma de Perspectiva en torno a la media (percentil 55), es decir, no presenta notorias dificultades para comprender el punto de vista de los demás. Posee un grado de imaginación normal (percentil 45). En algunas ocasiones tiene dificultad para	No presenta dificultad a la hora de relacionarse con los demás

							medir sus propias reacciones emocionales ante experiencias negativas de terceros. Tiene un grado normal de ansiedad y malestar tras observar experiencias negativas de los demás (percentil 55).	
--	--	--	--	--	--	--	--	--



**Anexo 10: Cronograma del proyecto (fases).**

Fases / Meses	2015								2016						2017
	Abril	Mayo	Junio	Julio	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Septiembre	Junio
Fase 1: Diagnóstico de la situación inicial															
Fase 2: Diseño de la propuesta formativa															
Fase 3: Proceso de sensibilización y dinamización: presentación de la propuesta formativa															
Fase 4: Desarrollo del programa															
Elaboración pruebas objetivas y técnica Role Playing															
Fase 5: Evaluación final del programa formativo															
Fase 6: Reelaboración del programa formativo, nuevos temas o profundización de aquellos puntos fuertes de los ya tratados, puesta en práctica y evaluación del mismo															

